RECOVERY KERNEL

Catharsis uye Chiratidzo cheKuvandudzwa.

THE CHRYSALIS

Zvakanaka.

Nenzwisisisa nezvinhu zvinogona kuitika mukati memuchakisi.

* **Muviri wemafiriyi unoparara uye unoshanduka kuita zvimwe zvinonzi "imaginal discs".**
* **Imaginal discs inokura uye inomera, ichiita kuti mufiriyi ave nemiswe yakakura.**
* **Mufiriyi anogadzira homoni dzinonzi ecdysone, dzinoita kuti aende kubva kuchakisi kuenda kunge nyere.**

Muvengi wechizvimbo inyora zvinhu zvemukati zwayo. Zvinhu zvinonyorera zvinobvisa muviri uchidziwa kuita chinhu chakafanana nesupu. Zveshanduko zhinji dzakanyangarara. Chete mapoka mashoma emasero akagara achipedza - "imaginal discs". Masero aya anosimudzira iyo supu uye anogadzira mhuriyota.

Mhurumende haisi chinhu chakagadzirwa kubva kumakungwi, asi chirimupfuwo chiri mwechepadombo. Chirimudziya zvakasiyana zvakavakwa kubva kune zvirimukati zvemakungwi. Uye kuuya kwezvaanokunda—dzidziso dzinogadzirwa mumamiriro ezvinhu emakungwi—inopfuura kunyatsosarudzwa.

Catharsis — Shoko uye zvairehwa nezvayo chaizvo.

THE CENTURION - Kubva muchiGiriki, "κάθαρσις" - Kuchenesa. Kupotsa zvaive kuvhara kwenguva refu.

Catharsis ine zvakakosha zvitatu zvinosangana mumwe musimboti. Hippocrates akashandisa izwi iri muzvimiririro - kuti achirese matambudziko ayo anogona kukonzera kurwara, nekubvisa chinhu chinoshanda muropa. Aristotle akashandisa izwi iri muzvitendero - kuti achirese mwoyo uye kutya kwainenge kuva nomutambo wehutungamwari hwakanaka, kwainge kunge kwaitonetsa vanhu vachiona. Zvinobatsira: mumamiriro ezvose, catharsis inzwa inoitika kana chinhu chakunganiswa, chakachengetedzwa, uye chinenge chiri pachinzvimbo chinoshanda, zvichidaro zvaanobviswa.

Munhu ari mukugadzirira anenge achibatwa chimwe chinhu. Mhepo yezvinhu zvinobva kuita, yekurasa, uye tsamara chaiyo inova yakawanda. Kuchenesa kwakadai hakusi kuregerera izvo zvakabatwa. Asi ndekukubvisa – kushandura izvozvo zviri kubatwa kuti dzidzife mumuviri uye dziende kunze zvakasiyana neazvanga zvaripano. Bhasiki harina kupera. Asi mhepo inova mukati yacho iyoyo inovharara.

Mharidzo yeGirisi yakapa nzvimbo munyika yekare: imba yemarudzi, nyaya yakazvikanwa, vakatambudzwa pamwechete, uye mufananidzo wechitendero wakabvumira kusimbiswa kwemaitiro ekunyama pasina kukonzera kukuvara kumunhu anonzwa. Hunyika inopa rudzi zvakasiyana remufananidzo. Mwedzi unogara achiita zvaanofanirwa kuita - kushanduka, kufamba, kudzoreredzwa, kubuda - unobatsira munhu anotambura kuti ave nechokwadi nezvazvo zvinotangwa mumaonero ake.

Zvaanodiwa nekati Katharsis.

Element	Munatura.	Muneano.
Chikwama.	Chirizasi. Mupata wemvura unobhururwa nemombe. Gorosi rekudzika kwemakungwenya. Pepa remhuka dzinogara mumadota.	Nguva yekutanga yekudzoka kunyasha. Mitemo yezuva nezuva. Hunhu hwenzvimbo yechisikigo - inenge yakakura zvakwana kuti ibatsire kushandiswa kwehusiku uye kutya pasina kukonzera kukuvara.
Zvitoro.	Nyika haibvire zvinhu zvekuparadzwa. Hutano hwechaiva hada kuti kuparadzwa kuri kwakarurama here. Bhokisi rinotanga kana mamiriro akakodzera.	Kurova kwemauto yekuzvibata zvakanga zvarambwa – kuzvifunga zvizere, pasina kukanganisa kuti vamwe vanonzwisisana here, uye pasina kuedza kuvadzikanira kuti zvive nyore. Iri rovo rinopiwa chete neiwe pachako.
Mufambi.	Chizvarwa chinofara chinoona chinhu chiri kuita, senge mhuriyoni inobuda, zvakanaka – pasina kuvhima, pasina kufunga zvinoreva, asi kungotarisa chete. Munhu anozviona haatambise. Munhu anozviona anoripo uye anonakidza.	Iyo chikomba chemuviri inogona kuona kufamba kwezvinonzwa pasina kukanganiswa nazvo. Kunzwisisisa kweanotarisira. Iyo chikomba ichinodaro: "Iyi ndiyo ruzhinji, uye ruzhinji rwuri zvakakodzera pano."

Kubatanidzwa.	Bharafeyi haireyi zvakare, asi haizirambe kuratidza kuti yakanga iri mumugwagwa wekukura. Huvhenye hunofa panzvimbo yekubereka hwapera hwayedza kufamba - kupedza ndiyo zvinoreva.	Zvaanotevera kuburuka, zvinoita kuti munhu azive zvinoreva here? Chiitiko ichi chinodzidzisa sei? Mitsetse yenyama inotsanangura nyaya dzakaderera pazasi iyi inoshandiswa pakubatanidza – inopa chiitiko chiri pachena kupfuura nharo dzemunhu.

Ita 2 - Basa Remwedzi: Bhayoloji YeKuparara.

THE CENTURION — Chipupu Chakanga Chiri Muchiropa. Maparata Ekuvheneka Akaripo.

Chidzidzo chaiye nezve kufamba kwehutano hwemwedzi (holometabolous metamorphosis) inyaya yakanyanya kusiyana uye inofadza kupfuura mashoko akaitwa nezvayero.

Kana chivhenye zvakavharwa uye kuchinja kwatanga, mwozo unotanga maitiro ayo, mumamirirwe akawanda, anenge aitwa kuti "kufamba-famba kwezvirwere zvemuviri." Zvinonhuhwirira zvemukati meiyo midziyo inopinda mukati memuviri. Masaisai, mafuta, zvakawanda zvezvirongwa — anobikwa kuita chinhu chaifananidzwa ne"supu yemuropa," runyoro rwakakosha rehutano iro rinogadzirisa zvinhu zvebhayoloji zvisina kukonzerwa.

Zvausinga kusviba: midziro yekuchinja. Aya ndiwo mapoka emasero asingave akagadzirwa, ari mumuvhute kubvira pakutanga — asina kushanda, zvakachengetedzwa, achimirira. Aya ndiyo *Blueprint*. Akaramba kusvibiswa mune ese zvezvinhu zvemuvhute. Muvhute une simba rekudzivirira, uye anodzivisa zvinhu zvese, asi haadzivi midziro yekuchinja.

Mune zvinhu zvinonaka, midziyo inotanga kushanda. Zvinomiririra zvinhu zviri mumvura. Zvinogadzira masikirini, maziso akawanda, nzira dzakasiyana dzekufema, uye mumuromo wechipupu. Chizungwa chinogadzirwa nemhando yezvinhu aizviita chizukuru.

Chokwadi chezvayo.	Zvinoreva here?
Midzivaidzo dzakanga zviri mumurwere kubvira pakutanga. Dzakangoshanduka panguva yekuchinja, asi dzakanga dzisina kuzoita. Dzakagara mukati memurwere mune ese zvaaishanda, dzasina kukura, dzaitevera nguva yaizotarisirwa kuti dziuye nekuita basa rezvo.	Munhu waunogona kuva, anga ari mukati menyu kubvira pakutanga. Asiri kugadzirwa nematambudziko, asiri kukanganiswa naro. Akaramba achidzivirirwa. Mamiriro anobvumira munhu iye kuti aonekwe - kusvika kwemaitiro ekare, kuwanikwa kwezvo zvinogona kushandisirwa kuvaka zvitsva - ndeamamiriro ekudzoka kunyasha.
Kukuru kunogara zvakakosha kunyange apo muviri unoparadzwa. Zvidzidzo zvemakwenzi emhangura dakaonyudza kuti makwenzi anochengeta mhinduro dzakangodzidziswa pavakadai semakwerere - kuumbirwa kwemhengo dzekukuru kunogara zvakanaka, kunyange apo muviri unoparadzwa. Zvakaitika kumakwerere haizadzikiswi. Zvinochengetedzwa uye zvinoverengerwa	Ruzivo rwakarwira uye rakawana mumakore apfuura, panguva yekutambura, uye nekuda kwekutambura, harawaniki. Iri ruzivo ndiro rinobatsira pakugadzirisa zvinhu. Munhu ari munzvimbo yekubudirira haasi kutanga kubva pachinzvimbo chezero - anotanga kubva nechinzvimbo chakaderera asi chinochengeta zvese zvarakawana chaizvo. Ruzivo rwakarwira rinogara, kunyange

mune mamwe matanho.	zvazvakaita mumamiriro akaoma.
Chivhenye ichi haigone kuvhurwa kubva kunze. Mharidzi dzinobatsira panguva yekukura hadzive kuzvimiririra - kurwisana kwekusvika pakugadzika kunogadzira simba remakumbo anogona kuitira kuti zvifambe mumhepo.	Mubhadheni wekudzoka haungodaro kusunungurwa nekubatsirwa kunobva kunze, kana uchida kuchengetedza simba rinogadzirwa nemakemuro. Kunetseka hakusi dambudziko rinofanira kuganidzwa. Ndiyo basa rinofanira kuitwa.

SECTION 3 — MABHURE YEMBUDZI.

Zvidzidzo Zana Kushanduka.

Mumwe mupenyu mumwe mumwe uri sarudzo yekutsvaga, kwete chiremba chepfungwa. Mazuva emakemikari ari akatwasuka. Kuenzwisiswa kwekupona kunowanikwa - kunonzwiswa nemaitiro aanoita mupenyu uyu. Verenga zvinhu izvi sezvo waizoverenga bhuku remanyanga: nekunzwisisa kwakakosha kwehutano hwemvura, uye kuti chii chaanogona kuita iwe uchidawo kuzviziva.

I. Mhurumende Yemhangura – Danaus plexippus

Mhurumende inoenda zviuru zvishanu kusvika zvitatu zvemaimiri kubva kuCanada kusvika kumakomo akateverwa nemhendere dzemuZimbabwe muMexico – mhendere idzo vaiko vakanga vachigara, asi hanzvadzimu dzayo dzaisina kumbosvisita. Ruzivo rwevanhu vane tsitsi zvinoenderera mumwoyo wemhurumende iyi, uye rinogona kubatsira kuti iwane gomo irinenge yakatarwa, nemitambo yemaoya yemhuri, asi hazvionekeri mumaoko emurume kana murume.

Mharidzi inongoshandisa nzira dzakawanda panguva imwe chete: pozisi rezuva (inogadzirisa kuti pazuva regereki nekushandisa nguva yechinguva chaiye), simbi remhando yeNyika, uye mafomu ekuenzwa akaronterwa nemeso emunhu. Kana nzira idzi dzichiratidza kusvikirana, mharidzi inoita kuunganidzwa kwadzo uye inongoshanduka.

Zvaanoita Monarch.	Chii chinodzidziswa neMonarch.
Inofamba kuenda kunzvimbo yaisagona kuenda, imba inomutarisira pane kuti iuye nemamiriro ekufambisa ayo mumakore ake. Inoshandisa midziyo yakawanda yekufambisa panguva imwechete. Nzira yacho inotora nguva yakareba kupfuura hupenyu hwemambo hombe imwe chete - inoenderana nemamiriro ekufamba ayo mumakore akawanda.	Maitiro ekudzoka kuupfumi haisi nguva dzose inogona kuzivikanwa zvakajeka kubva panzvimbo yauchiri. Asi chinhu chimwe mumamiriro acho chinonzwa kuti uchienda kupi. Madhisiki ekuvandudza aiziva zvaifanira kuvakwa panguva yekukomberedzwa kwechitsiko. Maitiro akawanda ekutungamira anomiririra midziyo siyana yemitungamiriri inowanikwa: iyo protocol yedhinyamidzo (compass biochemical), iyo sarudzo yemazuva ese (clock yemukati), uye kuunza zvakakosha (magnetic field). Kana zvinhu zvikabatana: sviga zvose uye

	derera.

II. Mhurumende – Gurukota reOdonata.

Mhurwa inogara makore ari pakati peimwe kusvika mashanu – dzimwe nguva kusvika kumakumi maviri nemaviri mumhando dzimwe – sechipupu mudombo munyoro pasi pemvura yemudzi. Chipupu ichi chinhu chakazara uye chine hukasha mufomu yaro yekunyarwa: chinofaya, chinoshanda zvine hutano, uye chinoita kuti chifambe nekunyatsogadzirira. Kana kutungamira kuchinja kwacho kuchitika, inopinda mumuti, inobuda pamusoro pemvura kekutanga, uye inomirira kusvikwa kwezvekufambisa zayo. Ipapo, inotanga hupenyu hwake hwemhepo, inogona kufamba kumashure, kunyatsotsika, uye kufamba nekumatireji makumi matatu paawa.

Zvinangwa zveDragonfly: * **Kupa ruzivo nezvehutano hwevamwe.** * **Kubatsira vanhu kuwana rubatsiro rwavo.** * **Kudzidzisa vanhu nezvezvinhu zvinokanganisa hutano hwavo.** * **Kuti vafambi vechipatara vawane zvimwe zvitero zvekuvhara.**	**Chii chinoita chinhu chezvengere.**
Inokamba chikafu chakawanda munguva yacho, uye inogara iri mumamiriro akakwana uye inoshanda munzvimbo yayo. Nguva yakareba yekurira pasi haisi kungotarisirwa - ndeyekukura. Mhando yekufamba nemhepo inoda nguva yese yechikadzi.	Nhengo yechikafu - nguva yekubvumira zvinhu, kuchenesa mari, kudzidzisa mwoyo, kuita zviito zuwa nezuwa - ndiyo nguva inogadzirisa simba remakumbo. Munhu anoshungurudzika nekuti kukudzirana kwake kunenge kuchitenderera ari nhengo yakaramba pachikepe usati yawana makumbo. Nhengo yechikafu haisi hupenyu hwakaipa. Inodiwa.

III. Huvhire – Oncorhynchus / Salmo

Muchena unoberekwa mumupata wemvura yakatonhora, anodzvigira kumugungwo, anokura, uye adzoka — achitsvitsa nekuyero kwekare kwemumupata waanobva, wakachengetedzwa muzita remamiriro ekunyama, uchidza kuenda kumusoro kwechipata, achidonhedza magomo emvura, uye achitambanudzana

nemhuka dzakawanda. Ivo vanokwanisa kudzorwa vanoita kuroorwa uye vafa. Miviri yavo yakapera inobatsira mitoro iri padyo nemupata. Nitrogen inobva mumiviri yemuchena inowanikwa mumatope emiti zana nemamiriyoni emamita kubvira kumvura. Kurapa kwemuchena ndiyo nzira iyo mushandiro waanobva anodzoka unoramba achigara unoshandiswa kuti uwane zvinhu zvinodiwa, sezvo muchena akazvitengesa mumugungwo.

Zvinangwa zveSalmon.	Chii chinodzidziswa nemombe.
Zvadzoka kumusoro haisati kuzotanga zvitsva, asi kuti aedze kupedza musiyano. Anobvumira zvinangwa zvemvura - kuwanda kwezvinhu - kudzorwa kunzvimbo yacho yakatanga. Kururama panzvimbo yekupedzisira hakusi ngozi, asi kutenderera.	Kubuda mukuudzwa kwekurapwa hakusi kufamba kumashure. Kufamba kudzikira kuita zvaive zvakaitwa kare - kusvika kwepamwe, kuchamhembe, uye kune zvitendero zvepakarepo - ndizvo zvinoratidza kuti munhu ane chinhu chakapihwa nenyika. Uye chimwe chinhu chezango rinoramba richiri mumakomo kwemakore akawanda. Zvakaitika mumuromo wezango remheni imwe chete rinoramba richiwanikwa muchimiro chemichero yemiti yakamirira pamusoro pemvura yacho apo zango iri rakafa.

IV. Mhurumende – Magicicada – mhurumende yenguva refu.

Mhurumende yeharati inogara pasi kwemakore mashanu nemakumi matatu kana mashanu nemakumi maviri — zvese zvine huwandu husingaite kugumisirwa. Huwandu husingaite kugumisirwa hwenguva yekurarama haisi chinhu chinonetsa: hapana mwedzi anobuda mumakore 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, kana 12 angagona kubvuma kana kuzoronga nemubudo weharati wemakore mashanu nemakumi matatu kana mashanu nemakumi maviri. Harati yakasimbisa kuchena kwacho nekushandiswa kwezvinhu. Kana ichibuda, mabhirioni anobuda panguva imwechete — zvinoita kuti zviite kuti mwedzi isimbe nekunenge kwayo. Mharati yechikuru inogara masvondo 4-6. Ipapo maganda anoiswa, machiri anonyura pasi, uye nguva yekumakore mashanu nemakumi maviri inovhenekwa zvakare.

Zvinangwa zveCicada.	Chikadzi ichidzidzisa zvinore:
Inotarisira nemazano ekumathematika nguva yekuti kuuya kunobudirira. Nguva yacho yakachengetedzwa pasi zvakakosha uye inofanirwa kuzvimiririra, inogadziriswa nemazuva akagamuchirwa. Kuuya hakufaniri kukurudzirwa. Mimhanzi yaunonzwa panguva yekubuda inzwi rakakura zvekuti rinokurumidza.	Nguva yekudzokera kunzwa zvakanaka yendiro, isinganzwike nemunhu anotevera kunze, makore ekugadzirira pasina zvinoratidzika zvekusimbisa, haisi kufema. Iyi ndiyo nguva yekugadzirira yakakosha. Nguva yekuzvarwa ichafanana nekutenderera kwemwoyo mukati memuropa, kwete nezvido zvevanhu kunze. Kana chirinda chiri kuseka, chinoseka nemoyo wakanaka unoshanda kusvika kumakumi emamaira.

V. Mhururu – Superfamiliy Paguroidea.

Mhurumende dzinofanirwa kutsvaga, kusarudza, uye kupinda mumakomba akareba — uye dzichadzokorora kuita izvi nguva nenguva sezvadzika, nekuti kombo yakafamba zvakanaka mwaka wapera inenge isina kukwana mwaka uno. Kana kombo itsva ichipihwa, mhurumende dzinogadzira mutsetse wakatarisirwa nemukurukuri. Kana mhurumende imwe yapinda mukombo itsva, kombo yacho yekare inenge yakakosha kumhurumende inotevera, uye izvi zvinongoita kuti zvinhu zvikurudzwe pamwechete, zvinoonekwa se"mutsetse wekushanduka". Kombo imwe yakakosha inogona kutanga mutsetse wokushanduka muwoyo wedunhu. Nguva yekushanduka kombo inzvimbo yevanhu vanenge vasina chinhu: vasingaone, vane ganda rakapera, uye vakanyoroverwa.

Zvinoita mhururu dzehove dzinogara mumakomo.	Chikapu chinodzidzisa sei?
Nenguva dzimwe nguva inoshora chivakwa chakanga chasiri chakakodzera zvakare. Inogamuchira kuti kukura kunoda kuvhurwa kwemamiriro akasiyana. Kuburikidza nechikomba chekusava nechivakwa, kukura kweumwe hunogadzirisa nzvimbo dzekuti vamwe vafambe.	Hunhu hwaive nechokwadi chine kushandiswa kwezvinyoro – kana kuti chakaita kuti zviite – inzvimbo isina chinhu. Ingoita sekuti yaiva yakafanira munguva iyoyo. Kushanduka kwenzvimbo iyi ndwe nguva yekutya zvakanyanya: pakati pehunhu hwapera nehunhu hutsva, usina kupfeka uye unoratidzwa. Uye inzvimbo yacho isina kushandiswa haizvire. Inogara ichitengeswa kumunhu mumwe anoda chinhu chausingatarisiri.

VI. Muti rinonzi Lotus — Nelumbo nucifera.

Mubvudzi unobuda kubva mumutsviwo usina oksijeni unoshanduka kuita zvakasimba pazasi pematombo – wechipanotevera chinoshandiswa nemabhakitiriya. Ruchero runobuda pamusoro, kuchiedza kwezuwa, ruchisara risina musodzi. Rupfu rwemubvudzi rwakaoma kwazvo: midziyo yakadiki yemakumbo emamiriro akaderera inoreva kuti maminerali emvura haafaniri kuparadzana, asi anogadzira matiti makuru ayo anotenderera achitora chero chinhu chinoshanduka nacho. "Lotus effect" yakagadziridzwa muchigadzirwa chinoramba chakachena. Mubvudzi haungakwanise kuzvishandura zvachose nekuda kwezvikonzero zvekuti kuchena ndicho chikuru, kwete kungotarisa kunze. Mudhaka unodza mubvudzi haungawanikwe pamusoro pachayo. Mazviro emubvudzi akawanikwa mumatombo ekare uye akafamba nekugadzika mushure memakore 1300. makore.

Zvaanogara nemudzi weLotus.	Chii chinoita nemaruwa.
Inogara zvakanyanya mumudzi wakanaka. Haigoni kutsaurirwa zvachose nekuda kwekunyaradza, kunyangwe kusazvitarisira. Inochengeta kugona kwekufungura mazuva anenge asingafaniri kufungura.	Mubhadheni hausi kuita zvinobudirira nekuda kwemuti. Anobudirira kubva mumuti. Hunhu hwakakosha hweiyo nzvimbo yekudzoka – iyo chikomba chakadzika, chakadiki zvakanyanya – ndiye unoshanda kuti ubudirire zvakanaka. Hukama hwekufungura hauna kumbomirirwa. Yakachengetedzwa munguva dzinopfuura 1300 dzemamiriro ayo aionekera kusaita kuti izvi zvikwaniswe.

VII. Muruzvukurukuru — Corvus brachyrhynchos — Muruzvukurukuru weAmerica.

Mwedzi unoshandisa uye anogadzira zvigadzirwa. Anochengeta chikafu uye anodzosa kwakadaro masvondo gare achishandisa kumbomirira kwezvinhu zvaanenge adzorera. Anotamba — mwedzi diki akavepo akatariswa achidhorova pasi pevhu rakavharidzwa nechipupo pasina chikonzero chekufuma chikafu. Mwedzi anoronga maoko emunhu kwemakore, achiziva avo vakaita zvakaipa kwaari uye vachidzidzisa mwana wavo maitiro ekupindura. Vanogadzira zvaanenge ari "makirasi" sekuti vanhu vanofarira — mamwe anenge asangana nemwedzi yakafa, anotarisana, achibata, achichengeta ruzivo nezve ngozi pamusoro pezvimiro iyoyo. Mwedzi wehuni akazotariswa achipa zvinhu zvidiki - mabhanati, foil, mapikini emitambo - panzvimbo yacho yekudya. Zvigadzirwa. ine zvinhu zvepakudya zvaireiswa kumakwerere, asi aizviita kuti vafambe nemoyo wakanaka.

Chii chinoita nhungu?	Chii chinodzidziswa nemurwi.
Inokanganwa. Inotamba. Inorwadza pamwechete uye inovadzidzisa kubva pazvo. Inopa zvitupa pasina kukumbirwa. Inogara munharaunda yevanhu, inenge nemakore akareba, maumire akasiyana-siyana, uye hukama husingaperi. Haisati zvachose kupedza kudzidza.	Mhondi inenge yasarudza kwemakore— uye inodzidzisa vana vayo. Izvi zvinonyanya kunyengedzwa kana mhondi ichifunga kuti iwe uri ngozi. Zvakasiyana zvachose kana mhondi ichikufunga semushamwari. Kurambira kwehutungamiriri hweiyo mhondi inzvo dzekuunzirana. Kupinda kwemakore akawanda pamusoro pekukuvadzwa kunounzwa ruzivo runodiwa nemubatanidzwa wevanhu. Kunyanyisa kwekusuwa kunogona kushandiswa kuti zvive ruzivo. Uye zvaanopa mhondi, hazvisi zvipo. Izvo ndezvekubatsirana—zvido zvechirimba chinenge chava nechokwadi chekuti zvinodiwa uye chinoita kuti chibatsire vamwe.

VIII. Mhofu — Canis lupus

Mhuka inofamba nemimwe uye mhuka yechikoro dzine siyano rakakura mumaitiro, zvekuti dzinogona kuitirwa sezvinhu zvakasiyana. Mhuka yechikoro inovharira kunyenganyenga kazhinji, kudzingiswa kwemaitiro ekutamba, hupfumi hwemamiriro ezvinhu ehukama, kupunzika kwehunyanzvi hwekufambisa mwedzi. Mhuka inofamba nemimwe inotamba, ine hukama hunenge nechinangwa uye

hunokwanisa kuzadziswa zvakanyanya, inofambisa mwedzi pamwechete nenzira iyo mhuka yechikoro isingakwanisi, uye inovhumbura vafamarwa. Mufananidzo we"alpha" ane simba wakasimba haungoni: pakutanga, boka rinobva mumamiriro ezvinhu akaringana rinowedzera kushanda pamwechete, runge nehuwandu husingaite kuti huronge, uye rine hukama hwakadzika. "Alpha" kazhinji inenge ichiita semubatsokero wekufamba nemimwe - vaarurami - uye huwandu hunobva mumamiriro ezvinhu mhuka yekururama.

Chii chawocha.	Chii chinoita Mhofu.
Chimusika chakasiyana zvachose kana chiri mumapake kupfuura kana chakazvakasara. Hunhu hwekusangana nevamwe haungobatsira chete mbesu, asi hunogadzirisa rudzi rwemutsvuku.	Lone wolf ndiyo nzira yekufamba yakaenzwa mumatambudziko. Haisi chinhu chaimboitika kwehuropa uye haisi chaicho chawo. Munhu anogara achapera — zvinhu zvekushandisa zvinokonzera izvi uye kufamba kwakatanga kubva kuchikuvadzi kazhinji kunoitika — ndiye ane "lone wolf" mentality. Boka hariri chinhamburumburu chekuti unofanirwa kuwana rubatsiro. Ndiyo nzvimbo yechokwadi iyo inogona kupa huropa simba kuti hwiite zvazvinoda. Kushinga kwekubatana nemunhu mumwe nemumwe hakusi chinhu chaungagona kusarudza. Iri ndiye nzvimbo iyo munhu anogona kuzvitamba uye kukura.

IX. Mycelium - Pfungwa yeBasidiomycota uye dzimwe.

Mutorwe unonaka micheto yemiti yakazvimiririra. Pazvakaderera pasi, iyo mycelium – network yenzwi dzinopenya dzemichero – inoonganidza masisitimu emiti ayo ari pedyo kuti zvive zvaunodaidzwa "wood wide web" nemakosi ekutsvakurudza mitorwe. Kuburikidzo nekunyorova, micheto inobatsirana carbon, nitrogen, mvura, uye mashoko akamiririra. Michero inorwisana neimwi inotumira matambudziko ayo anogumbatisa micheto emhando dzakafanana kuti ipe zvinhu zvinodzivirira usati vasvika imwi. Michero yakaderera isingakwanisi kuita photosynthesis inowana carbon kubva kumichero akakura ari pamusoro. Kana michero yakakura ikafa, inogona kutumira zvinhu zvakawanda kune micheto emhando dzakafanana ayo ari pedyo. Mycelium inoongorora zvinangwa kuita kuti zvinhu zviwedzerwe kumiti dzinenge dzine kushoma, panze pekutanga nemiti dzinonakidza kusvika kune dzinonyatsogadzirira.

Zvinangwa zveMycelium.	Zvaanodzidzisa nemusimboti.

Inogadzira chinhu chisinganzwike chinobatanidza zvinenge zvakaparadzaniswa. Inotumira zvinhu kuenda kunzvimbo dzinoda. Inotumira matambudziko anobva muita kuti zvimwe zvikwanise kuzvichengeta usati wadzika. Inoita kuti kutaridzwa kwekutapazara kwese muruoko rakaparadza rive hanya yekunze, asi pane hukama hwakadzika pakati pazvo.	Munhu anenge ari pakutanga kwekurapwa uye anodarika sekunge akanyangadza, haasi kunyangadara sezvaanoita. Mycelium inzira isina kuoneka yekubatanidzwa kwevanhu: kushamisikirana kwezviito zvekufunda, kutumirisa ruzivo nezvezu zvakabatsira, kubatidza mashoko emurume nechinangwa chekuti vanhu vabatwe. Munhu anozvinetse kuti abatsire vamwe pakutanga kwezvinhu haasi kuita zvekubatsira. Anenge ari mycelium. Ruzivo urwu anopa nderuezvekuva, rwevanhu vakange vasina zvakanaka uye vakatadza kubuda.

X. Muruzvukurukuru – Antigone canadensis

Makorokoto eSandhill anofamba achienda kumhenda nemamiriro ekubudirana, achifamba mumamiriro emushonga weV. Fizikisi: imbwa yega yega inofamba zvishoma padyo neimba yega yega iri pamberi, yakagadziridzwa munzvimbo yekufambiswa kubva kumakona emasvingo embwa iyoyo inzwi, ichitora simba inoderedza mutengo wepfungiso nekufamba kusvika pa25%. Mutungamiri anogadziriswa — kana imbwa inzwi iri pamberi yakanyanya kufarira, inodzoka kumashure uye imwe inotora. Kugadzirisa uku hakusi zvakaitwa nemamiriro ekudzidza asi nekugona kweimba yega yega: imbwa inzwi ine kugona kukuru zvekubatsira panguva iyoyo ndiyo inotungamira. Kufamba kwakadai haungagoni kuenderera neimbwa inzwi imwe chete. Inogumiswa ne zvidzidzo.

Zvinoita nhungu dzeSandhill.	Chii chinodzidziswa nemurinda weSandhill.
Inogara zvine hutongi hwehutungamiri hunoshanduka. Inobatsira vanhu vese, kunyange avo vari kumashure, uye inowana rubatsiro kubva kuvanhu vese. Hutungamiriri hwacho hunoshanduka nekuda kwezvekushandisa zvinoenda, kwete nekuda kweiyo rwendo yakagadzirwa. Inopedza nzira yakaoma zvekuti haingapedzwi nemunhu mumwe chete.	Ngariswa rekubudirira ndiro basa rembango. Dzimwe nguva, mumapuranga, anogamira kubatsirwa nepfungwano dzemamwe. Dzimwe nguva, anogadziriswa kusvika pachiitiko - achitaura ruzivo rwakanaka nezvakataunda amwe vanhu vachiri kuuya kwavari kwekutanga. Mubango wepamusoro haasi mubango wemapuranga ane mukoma. Iri mubango ane simba rakakodzera panguva iyoyo. Munhu akava nechido chaiva chacho kumumwe munhu ndiye anogara ari mubango wakakodzera panguva iyoyo. Haisi zvipo. Haisiri hutongi. Asi kubatsirana.

Sezheni 4 - Mutemo Wekutsvakurudza Mazano.

THE CENTURION - Zvakaitika zvine hukama nezvakatanga zvakashandiswa nemwedzi inokurudzira zvinogona kuva zvemuchechi. Izvi hazvisi mashoko, asi zvezvemishonga.

Kugara munzvimbo dzenaturere kunonakidza cortisol, kunodzikisa kufunga zvisiri zvazvaita kweiyo "default mode network", kunobvisa kufungira kwakaenzwa, kunowedzerera BDNF, uye kunounza kudzoka kwemamiriro akanaka anogara kwenguva refu. Aya ndiwo shanduko dzinokwaniswa kuzisvisisa mumuviri, asi hazvisi zvakaitika nekuda kwekungwara kwenenzvimbo yakanaka chete.

Mweduro	Iyi dosage inogadzira zvinobudirira here?	Chirongwa.	Kuganhura.
10-20 maminiti.	Khorisori inotanga kudonha. Kushanda kweamygdala kunodarika. Kuzvitutumira kunodzikira. Mhinduro yekutadza kwemwero inotanga kuzorora.	Sarudza kunze munzvimbo yechisikwa. Usashandise foni. Usaite basa. Tarisa zviri pamberi kwako. Zivai zvamunona.	Dosi rekutanga. Inowanikwa panyaya yechinzvimbo cheroipi yekudzoka. Dzamira pano.
20-60 maminiti.	Kudzidza kwekunyaradza kwakadaro. Kushanduka kwekufamba kwehunhu hwehutano hwemwoyo kubva kunyenganyenga kusvika pakutarisa zviri kuita panguva iyoyo. Zviratidzira zvekugadzirwa zvakanaka.	Famba usina nzvimbo yekufamba kuenda. Ona zviri mupenyana - zvirimwa, imbwa, imbuye, mamhepo, mvura. Iyi basa ndeyekutarisa, kwete kuroora muviri. Kufamba kunogona kuita, asi hazvichimbogamuchire. Kunyarara uye kutarisira ndiyo nyaya huru.	Dosi diki yakakodzera yekudzorerwa kwekunzwisisa. Kangodarirwa katatu kusvika kana mana pamativi ekudenga.
90-120 maminiti.	Kudzoka kwekutarisira kwakayerera. Kuwanda kweBDNF kunogona kuongororwa. Kudzikiswa kwekufunga nezvazvo. Kunzwa kwekuona zvinhu zvine chokwadi.	Nzvimbo yakaderera inofara yauchiri kuzoshanyira zvakawanda. Pfundo imwechete, mvura imwechete, uye nzvimbo yekushambidza imwechete. Kuziva kwakanaka kunowedzera - unotanga	Dosi inogona kushandiswa pakudzidza nezve zvimwe zviroopfu. Haungakwanisi kuzvidzidza nezvemwana wechipupu mumaminitsi gumi chete. Mamineti

		kuona zvaungaunganidzwa pakatanga kushanya.	maviri ekugara padyo nemadhema ayo anobvumira kuti udzidze nezvawo.
Mwedzi wese, zvinoendere ra.	Kuderera kwekunyanya, kusimbiswa kwemaitiro, kunzwa kuti uri wezvakanyanya munzvimbo yenzira dzechisikigo pane kungove shiri.	Imba imwe yakagara munzvimbo yakanaka, inenge iri pedyo uye unogara uchidzoenda. Enda kuno nguva dzose. Kana musimbe musimbe. Rega nzvimbo iyi ikudzidzise zvazvo munguva refu.	Dhizira remweduro refu. Haisi basa. Iri kupinzwa.

Maitiro Ekudzidza Kuchengeta Muviri.

Mhando dzinoratidzira hazvisi mashoko ekuti unovhima uye uende. Ndizvo zvinofanirwa kushandiswa mumitambo yezvinhu.

1. Sarudzo yechinhu chinenge chiri muchimiro chakafanana newako. Kwete chinhu chaunoda zvikuru. Chinhu chinoendamira zvakanyanya kwazvo sezvinoita upenyu hwako.
2. Zvakakosha kuti madzidze zvakadzika – kwete kubva muchinyorwa chino chete. Kubva muzvinyorwa zvevanhu vanoziva zvinhu zvemhando dzakaenzana, mafirimu edokumentari, uye kuona zvinhu chaivo panzvimbo. Nezvimwe zvakanyanya kuziviswa, unenge uine simba rakakura.
3. Ona nayo muchinye maererano nemamiriro ezvinhu. Dzidza nyanzvi yacho – panogara zvakawanda, hukama hwayo nevamwe. Mabwe ari ega anozvipira zvinorehwa kupfuura mhando dzese dzese.
4. Ndiri kufunga kuti chii chinoita chinhu ichi zvino, sezvo ndiri kuzviita iniwo. Hazvifanire kuenzwisiswa sekuenzwisiswa kwezvaunenge uchifunga nezvenyaya yacho, asi zvinofanira kunge zviri nyaya yekuyambuka kana mhinduro inoshanda pakati pezvino uri kuzviita iwe.
5. Dzorerai kuita nechinhu ichi pazuva rechimasikati, remahoshi, uye remazana emwedzi. Kunyoresa kwenyu neicho kuchachinja sezvimwe mamiriro enyu achichinjika. Chimiro chakasiyana chingava chakarurama mumwero wese.

Sezheni 5 - Chivhariso seChikanganano.

THE CENTURION - Kurwiswa kwekusimuka kunogadzira simba remakumbo anobvumira kufamba munyika.

Munhu anowana chivhenye uye, achitarisa mariposa achida kubuda, anosika chivhenye kuti abatsire. Mariposa anodzoka nekukurumidza - asi anoenda, makumbo ake asina kusimba ekufamba. Kurwisana neiyo fenesi inobvisa mvura kumakumbo. Pasina kurwisa, makumbo haabudiki. Mariposa akabatirwa haafambi.

Chrysalis inzvimbo yekuchengetedza, kwete dzimba dzekuvharidzika. Inopinzwa zvinhu kubva kunze kuti zvisabvire mutsara nekuti kugadzirisa—kunyange kana kwaitariswa kuita zvakanaka—kunogona kukanganisa mhedzisiro.

Chikwiridzi chinogona kusanganisira: * **Muviri weimwe nyuchi.** * **Zvinonhuwira.** * **Zvinhu zvimwe zvepakudya.**	**Chii chinobuda kana ichiwa.**	**Chii chinogadzirwa nekupedzisa kuumbuka?**
Maitiro ekuparadzwa. Kusimbiswa kwezvinhu zvapairwa. Kuedza kudzoka kuumbirwo. Zvose izvi zviripo munzvimbo yakaganzwa, murima, uye isingakwanise kukwanisa kushanduka kubva kunze.	Mhurumende inogona kusazvifamba. Kubatsirwa kunofanira kuita zvakanaka, asi kunobvisa kugona kwemurume wechipupu kufamba. Mhurumende yacho inozonetsa kufamba, isiri nyore.	Mhurumende ane masikiride akazara. Ngariswa yeMharumende ichienda kumakungwa eMexico. Kusimbisa zvizere kweiyo *Blueprint* yemadhiski ekuchinja. Rukaro rwemasikiride runowanikwa nekukwikwidza.

Nguva yekudzoka zvakare iyo inonzwa sekuti uri mufungiro - maitiro ezuva nezuva, kugadzirisa zvinhu zvemari uko kunoramba chinhu chero chipi chakanga chisiri muchinyorwa chezvinodiwa, kufunda kuziva zvinhu zvakaderera, kurwadzi kuri pari parinzwi kupfuura chaizvo - ndiyo "chrysalis". Haisi nzvimbo yakaipa. Ndiyo danho rakakodzera kune iyo nhamo inopinda mukati.

Sezheni 6 - Kusimbiswa.

THE CENTURION — Hauya hereka kuti hausi iwe wepakare. Chidoicho chakapera. Chimwe chinhu chinosimudzwa.

Bharafeyi harina hutano nemurwere wechiremba. Inogara munyika yakasiyana, uchishandisa masensa akasiyana, uye ane makono akasiyana, achienda nezvinangwa zvinosiyana. Zvakanyanya, inoratidzira kuti pane hutano hwakawanda nemurwere wechiremba - mhinduro yakagadzirwa yemvharatidze inoratidza hutano - asi mafomu ayo anochinja zvachose.

Kuzvarwa mukuponesa kunoratidza kusiyana zvakafanana. Munhu anobva kuburikidzo yezvose haasi munhu akapinda achiri kushandiswa chinhu, asi akazara. Anosiyana mumamwe mamiriro. Midziyo yakagadzirwa nemamiriro ayo aive asingakwaniswi kugadzirwa pasina kuvharidzika.

Zviratidzo Zvekubuda.

Marker	Zvinenge zvakaita.	Chinhu chiri kufanana.
Shell iyi haichina kufamba.	Itaurirano iyoyo yakanga ichitambisa munhu kuutano hwake haisati yabatsirwa zvakare. Zvinhu zvaingodaro zvaiita kuti utano uwane simba hazvishande zvakare. Munhu anenge akazara mumamiriro ekusagona kuzvibata, achiratidza zvimwe zvinoshanda, uye achitsvitsa chinhu chinokwanisa kumubatsira nemamiriro ayo.	Mhurumende wehove dzinogara mumakomo, panzvimbo yekutsvaga masheeri. Kushanduka kwemashiri kunoratidza kusimudzwa. Sheeri yakasiiwa inenge iri nyore kumunhu anoda chinhu chakakura kupfuura chaanoda.
Navigation from internal guidance	Masikirwo haasati ari ekubva pakurwiswa kunze, kushuva kwepfungano, kana kudzora mhinduro dzevamwe. Chinhu chinotungamirira masikirwo ari mukati – zvikuru, zvinodiwa, kuziva kwezvemaDNA, uye maitiro ezuva nezuva akagadzirirwa munhu iyeye chete.	Mharidzi inotungamirwa nezuva uye nemagineti kuti iende kumusha ichangobva kuenda. Dhizaini yekutungamirira iri mukati. Nzvimbo yacho inozivikaniswa panguva yechangu isati yasvika.
Kugona kutambira uye kupa rubatsiro.	Hatina kuita kuti vamwe vasviki zvakananga, uye hatina kuita kuti vamwe vafadzane zvakananga. Mukuenderana—	Sandhill Crane formation. Kudziridzo kwakadaro inobva pazvinogona zvino. Kubatana kwekutenderera kwevanhu

	kupa rubatsiro kwamunhu ari kumashure, kutora rubatsiro kwamunhu ari pamberi, kushanduka kusvika pazvo ruzivo runodiwa pachinzvimbo.	vanofamba.
Mhere zvipo.	Mubvumo inopa zvikuru, asi haisi zvakaitwa kuti aite basa. Mubvumo unobva nemufaro wepedyo, kwete kubva kuzvibatsira zvekunyengera.	Chiedza chinobva kumakumbo, uye chinopa zvinhu. Mycelium inotevera kabhoni kuti iende kuuru wehuni unosvika pasi. Muviri wemakonde unobatsira huni. Iyi inzvimbo yebasa inovhura, iyo inobva kubvuma kwemaari akakwana.

Bhuru kuna Midzi Inonzwika.

Zvita, ndichave nechitarisiko chekuti ndizotengesa zvinhu zvinobva kuShona. Ndichashandisa mashoko akanyorwa nemutengi, asi handidzokere kuzvinyora zvimwechetezvo. Kana pane zvikanganiso, ndichazvibvisa.

KUNA MAPURUZI AKARUKA.

Ndingavaite zvaiitwa nemutsvi, asi mutsvi haana kugona kuzvireva.

Ndinzwiiko zvakawanda izvo munhu aida kushandisa chinhu chinosetsa aisagona kuzviziva.

Chii chakanyatsoitwa, uye chii chakafanogadziridzwa?

Ndiri pachinzvimbo yekubuda zvino here?

Chirauro – iyo fomati yakarongekana yacho yaive yakaderera – inoda zvinobva kwamuri sezvo ichienderera mberi nekukura.

Midzidzisi hadzidi kuziviswa. Dzinoda mamiriro ekuti: zvinhu zvaanofanira kushandisa zviwanikwe, chivhengo chezvokudonha chisave chakapwanyika, nguva yakanakira ipe, uye kuti musiyano usaderedzwe.

The Chrysalis — Kupedza.

THE CENTURION - Nyika iri mune zvimweni zvakawanda zvevanhu vakatarisa nyaya iyoyo yaunenge uchitarisa, uye vakayiziva. Dzidzai kubva kwavari.

The Monarch inovamba kuenda kunzvimbo isina kumbowa.
Nyimbi yeDragonfly mumudzi, ichitova nemukana wekufamba munyika.
Salmon idzokera kumuburutsu, ichitakura mvura yechando.
Cicada inomirira nekurongeka kwakanyatsogadzikwa.
Hermit Crab inomirira kushungurudzwa kwekushanda kwemba itsva.
Lotus inobuda mumudzi wakasarudzika, ichiita kuti ive yakajena.
Crow inoita zvirunako uye kuchengetedza makore.
Wolf inovandudzwa mukati yemumwe nomumwe.
Mycelium inogadzira zvinhu zvisingaone zvekusanganisana.
Sandhill Crane inoita uye inomirira kubatsirana.

Izvo hazvisi zvirongwa zvekurapwa. Izvi ndezvinyorwa zvakatora kubva munzvimbo imwechete. Mabwe akaita matanho ekubudirira mune dzimwe nyaya, senge kusangana nezviduku, kuumbuka, kufamba pasina nzira, ngozi dzekukura, uye kushandiswa kwevanhu - vachiita izvi kwemakore mamiriyoni. Mabwe aya akagadzirwa kuti aite zvinangwa zvakadaro. Ivo ndivo vaifunda zvekurapa zviri kutaura mubhuku iri.

Tsvaga kunze. Tsvaga chimwe chinhu. Tarisa kuti chiri kushanda sezvaigara kwazvo. Bvunza kuti chinoziva zvese zvamuri kuita.

Mhurumende inoraswa. Maparata emhando dzemakwenyera anomiririra zvakanaka. Mwedzi inonyudza masikirini ayo. Kurwisana kunoderedza masikirini kuti ave akazara ndiyo kurwisana kunogadzira kufamba. Uye kufamba - kana kwapfuura - kunofamba kure kupfuura mhurumende yakafamba.

— — — — — — — — — — — — — —